叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 为负面餐点增添风味(the Plus Food For Minus Meals) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

为负面餐点增添风味(The Plus Food for Minus Meals)
第1/1页

[ðə; ði] [plʌs]
The **Plus**
这 加

加号

[fuːd]
FOOD
食物

食物

[fɔː(r); fə(r)]['maɪnəs]
For **Minus**
为了 减

减号

[miːlz]
MEALS
餐

餐食

[best] [fɔː(r); fə(r)] ['kʊkɪŋ] [peɪdʒ][wʌn] ⇒
Best **FOR** **COOKING** **Page** **1** **⇒**
最好的 为了 烹饪 页 1 ⇒

最适合烹饪 第1页 ⇒

[best] [fɔː(r); fə(r)] ['mɪksɪŋ] [peɪdʒ] - ⇒
Best **FOR** **MIXING** **Page** **13** **⇒**
最好的 为了 混合 页 - ⇒

最适合混合 第13页 ⇒

[best] [æz; əz][ə; eɪ] ['sɪəriəl] [peɪdʒ] - ⇒
Best **AS** **A** **CEREAL** **Page** **16** **⇒**
最好的 作为 一个 谷物 页 - ⇒

最佳食用方式：麦片 第16页 ⇒

[ai]
i
我

我

[sɜːv] [mɔː(r)] [kəm'pliːt] [miːlz] [wɪð] ['kɛlɔːgz] [ɔːl] - [bræn]
Serve **More** **Complete** **Meals** **With** **Kellogg's** **All** **-** **Bran**
服务 更多的 完全的 餐 和 家乐氏 全部 - 麸

使用家乐氏全麦麸，烹制更营养均衡的餐食。

[pə'hæps] [ðə; ði] [miːlz] [juː; jʊ] [sɜːv] [ɑː(r); ə(r)] “ [bʌlk] - ['maɪnəs] ” [miːlz] .
Perhaps **the** **meals** **you** **serve** **are** **“** **bulk** **-** **minus** **”** **meals** **.**
也许 这 餐 你 服务 是 “ 大部分 - 减 ” 餐 .

也许你提供的餐食是“减脂”餐食。

['kɛlɔːgz] [ɔːl] - [bræn][ɪz][ðə; ði] “ [bʌlk] - [plʌs] ” [fuːd] [səʊ] ['nesəsəri] [ɪn][ðə; ði] [wel] - ['bælənst] ['daɪət] .
Kellogg's **All** **-** **Bran** **is** **the** **“** **bulk** **-** **plus** **”** **food** **so** **necessary** **in** **the** **well** **-** **balanced** **diet** **.**
家乐氏 全部 - 麸 是 这 “ 大部分 - 加 ” 食物 所以 必要的 在 这 出色地 - 均衡 饮食 .

家乐氏全麦麸皮是一种“高纤维”食品，是均衡饮食中必不可少的营养食品。

[sɜːv] [æz; əz][ə; eɪ]['sɪəriəl] , [kəm'baɪnd] [wɪð] ['ʌðə(r)]['sɪərɪəls] ,

Serve	as	a	cereal	,	combined	with	other	cereals	,
服务	作为	一个	谷物	,	合并	和	其他	谷物	,

可与其他谷物混合作为麦片食用。

[ɔː(r)][juːz][ˌaɪ 'tiː][æz; əz][æn; ən] [ɪn'griːdiənt] [ɪn] ['meni] ['temptɪŋ] [ænd; ənd][ˌiːkə'nɒmɪk(ə)l] ['dɪʃɪz] .

or	use	it	as	an	ingredient	in	many	tempting	and	economical	dishes	.
或者	使用	它	作为	一个	成分	在	许多	诱人的	和	经济	菜肴	.

或者将其作为许多诱人又经济实惠的菜肴的配料。

★ [ɔːl][ðə; ði]['resəpɪz][ɪn] [ðɪs] ['helpf(ə)l]['fəʊldə(r)][hæv; həv] [biːn] ['trɪp(ə)l] ['testɪd] [ɪn]['aʊə(r)] ['kɒtɪdʒ]

★ All	the	recipes	in	this	helpful	folder	have	been	triple	tested	in	our	Cottage
★ 全部	这	食谱	在	这	有帮助	文件夹	有	到过	三倍	测试	在	我们的	小屋

['kɪtʃɪn] [səʊ] [ðæt] [juː; jʊ] [meɪ] [get][ðə; ði] ['fʊlɪst] [ɪn'dʒɔɪmənt][frɒm; frəm][ðə; ði][juːz][ɒv; əv][ɔːl] - [bræn][ɪn]

Kitchen	so	that	you	may	get	the	fullest	enjoyment	from	the	use	of	All	-	Bran	in
厨房	所以	那	你	可能	得到	这	最	享受	从	这	使用	的	全部	-	麸	在

[jɔː(r); jə(r)] [həʊm] .

your	home	.
你的	家	.

★ 本实用文件夹中的所有食谱均已在我们的家庭厨房经过三次测试，以便您在家中使用全麦麸皮时能够获得最大的享受。

★ [lə'bɒrətri] [tests] [ʃəʊ] ([wʌn]) [ðæt] [ɔːl] - [bræn][ɪz][ə; eɪ] [seɪf] [ænd; ənd]['dʒent(ə)l] [fuːd] [ðæt]

★ Laboratory	tests	show	(	1	)	that	All	-	Bran	is	a	safe	and	gentle	food	that
★ 实验室	测试	展示	(	1	)	那	全部	-	麸	是	一个	安全的	和	温和的	食物	那

[rɪ'liːvz] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] [djuː] [tuː; tə] [ˌɪnsə'fɪʃ(ə)nt] “ [bʌlk] ” ;

relieves	constipation	due	to	insufficient	“	bulk	”	;
缓解	便秘	到期的	到	不足的	“	大部分	”	;

★ 实验室测试表明（1）全麦麸是一种安全温和的食品，可以缓解因“体积”不足引起的便秘；

([ˌtuː'tuː]) [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɒt] [luːz] [ɪts] [ɪ'fektɪvnəs] [wɪð] [kən'tɪnjuːd] [juːz] ;

(	2	)	that	it	does	not	lose	its	effectiveness	with	continued	use	;
(	2	)	那	它	做	不是	失去	它是	效力	和	持续	使用	;

（2）持续使用不会失去其有效性；

([θriː]) [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [sɔːs] [ɒv; əv]['aɪən][ænd; ənd] ['vɪtəmɪn] [biː] . ★ ['kɛlɔːgz] [ɔːl] - [bræn]

(	3	)	that	it	is	a	good	source	of	iron	and	Vitamin	B	.	★	Kellogg's	All	-	Bran
(	3	)	那	它	是	一个	好的	来源	的	铁	和	维他命	B	.	★	家乐氏	全部	-	麸

[ɪz] [ək'septɪd] [baɪ][ðə; ði] [ə'merɪkən] ['medɪk(ə)l][ə,səʊsi'eɪʃn; əˌsəʊʃi'eɪʃn] [kə'mɪti] [ɒn] [fuːdz] [æz; əz][ə; eɪ]

is	accepted	by	the	American	Medical	Association	Committee	on	Foods	as	a
是	公认	经过	这	美国人	医疗的	协会	委员会	在	食物	作为	一个

['nætʃ(ə)rəl]['læksətɪv] [fuːd] [fɔː(r); fə(r)]['nɔːm(ə)l]['piːp(ə)l] .

natural	laxative	food	for	normal	people	.
自然的	泻药	食物	为了	普通的	人们	.

（3）富含铁和维生素 B。★ 家乐氏全麦麸皮被美国医学会食品委员会认可为正常人的天然泻药食品。

[raɪt] [ˌjuː 'es][fɔː(r); fə(r)] [ə'dɪʃən(ə)l] ['resəpɪz] [ænd; ənd] ['liːfləts]

Write	Us	for	Additional	Recipes	and	Leaflets
写	我们	为了	额外的	食谱	和	传单

如需更多食谱和宣传册，请联系我们。

[həʊm] [ˌiːkə'nɒmɪks] [dɪ'pɑːtmənt]

Home	Economics	Department
家	经济学	部门

家政系

['kelɒg] ['kʌmpəni] , ['bæt(ə)l] [kriːk] , Michigan1

Kellogg	Company	,	Battle	Creek	,	Michigan1
家乐氏	公司	,	战斗	溪	,	Michigan1

凯洛格公司，密歇根州巴特尔克里克市

[best] [fɔː(r); fə(r)] ['kʊkɪŋ]
BEST FOR COOKING
最好的 为了 烹饪

最适合烹饪

['kɛlɔːgz] [ɔːl] - [bræn][ɪz][æn; ən][aɪ'diːəl] [ɪn'griːdiənt] [fɔː(r); fə(r)] ['kʊkɪŋ] .
Kellogg's All - Bran is an ideal ingredient for cooking .
家乐氏 全部 - 麸 是 一个 理想的 成分 为了 烹饪 .

家乐氏全麦麸皮是理想的烹饪原料。

[ˌaɪ 'tiː] [blendz] [wel] [wɪð] ['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [faɪn] [ænd; ənd] [sɒft] [ænd; ənd] [ædz]
It blends well with other ingredients because it is fine and soft and adds
它 混合物 出色地 和 其他 原料 因为 它 是 美好的 和 柔软的 和 添加
[ə; eɪ] ['temptɪŋ] [nʌt] - [swiːt] ['fleɪvə(r)][tuː; tə][ðə; ði]['resəpi] .
a tempting nut - sweet flavor to the recipe .
一个 诱人的 坚果 - 甜的 味道 到 这 食谱 .

它质地细腻柔软，能与其他食材很好地融合，并为菜肴增添诱人的坚果甜味。

[rɪ'membə(r)] , [tuː] ,
Remember , too ,
记住 , 也 ,

还要记住，

[ðæt] [ðɪs] [best] [ɒv; əv] [ɔːl] [brænz] [ɪn'kriːsɪz; 'ɪŋkriːsɪz] [ðə; ði] ['vælјuː] [ɒv; əv] [iːtʃ] [dɪʃ] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ɒv; əv] [ɪts]
that this best of all brans increases the value of each dish because of its
那 这 最好的 的 全部 麸皮 增加 这 价值 的 每个 盘子 因为 的 它是
[ə'bʌndənt] “ [bʌlk] .
abundant “ bulk .
丰富 “ 大部分 .

这种最好的麸皮因其丰富的“体积”而增加了每道菜的价值。

” [ɔːl] - [bræn] ['mʌfɪn]
” ALL - BRAN MUFFINS
” 全部 - 麸 松饼

全麦麸松饼

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃɔːtnɪŋ]
2 tablespoons shortening
2 汤匙 缩短

2汤匙起酥油

¼ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]
¼ cup sugar
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

[wʌn] [eg] ([wel] ['biːt(ə)n])
1 egg (well beaten)
1 蛋 (出色地 被打败)

个鸡蛋（打散）

[wʌn] [kʌp] ['saʊə(r)] [mɪlk]
1 cup sour milk
1 杯子 酸的 牛奶

1 杯酸奶

[wʌn] [kʌp] ['kɛlɔːgz] [ɔːl] - [bræn]
1 cup Kellogg's ALL - BRAN
1 杯子 家乐氏 全部 - 麸

杯家乐氏全麦麸皮

[wʌn] [kʌp] ['flaʊə(r)]
1 **cup** **flour**
1 杯子 面粉

杯面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
1 **teaspoon** **baking** **powder**
1 茶匙 烘烤 粉末

1茶匙泡打粉

½ ['tiːspuːn] ['səʊdə]
½ **teaspoon** **soda**
½ 茶匙 苏打

半茶匙苏打水

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[nəʊt] : [ɪf] [swiːt] [mɪlk] [ɪz] [juːst] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['saʊə(r)] [mɪlk] ,
Note **:** **If** **sweet** **milk** **is** **used** **instead** **of** **sour** **milk** **,**
笔记 : 如果 甜的 牛奶 是 用过的 反而 的 酸的 牛奶 ,

注：如果用甜牛奶代替酸奶，

[ə'mɪt] [ðə; ði] ½ ['tiːspuːn] [ɒv; əv] ['səʊdə] [ænd; ənd] [juːz] [θriː] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] .
omit **the** **½** **teaspoon** **of** **soda** **and** **use** **3** **teaspoons** **baking** **powder** **.**
忽略 这 ½ 茶匙 的 苏打 和 使用 3 茶匙 烘烤 粉末 .

省略 ½ 茶匙小苏打，改用 3 茶匙泡打粉。

['reɪzɪnz] [ɔː(r)] [deɪts] [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .
Raisins **or** **dates** **may** **be** **added** **if** **desired** **.**
葡萄干 或者 日期 可能 是 额外 如果 想要的 .

可以根据个人喜好添加葡萄干或枣子。

[ə; eɪ] [smɔːl] [slaɪs] [ɒv; əv] ['æp(ə)l] , ['sprɪŋk(ə)ld] [wɪð] ['sɪnəmən] [ænd; ənd] ['ʃʊgə(r)] ,
A **small** **slice** **of** **apple** **,** **sprinkled** **with** **cinnamon** **and** **sugar** **,**
一个 小的 片 的 苹果 , 撒上 和 肉桂 和 糖 ,

一小片苹果，撒上肉桂和糖，

[pleɪst] [ɒn] [tɒp] [ðə; ði] ['mʌfɪn] ['bætə(r)] [bɪ'fɔː(r)] ['beɪkɪŋ] , [meɪks] [ə; eɪ] [dɪ'lɪʃəs] [ˌveərɪ'eɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði]
placed **on** **top** **the** **muffin** **batter** **before** **baking** **,** **makes** **a** **delicious** **variation** **of** **the**
放置 在 顶部 这 松饼 连击 前 烘烤 , 制作 一个 可口的 变化 的 这
['resəpi] .
recipe **.**
食谱 .

在烘烤前将配料放在松饼面糊上，可以做出美味的改良版松饼。

[kriːm] [ðə; ði] ['ʃɔːtnɪŋ] [ænd; ənd] ['ʃʊgə(r)] , [ˌeɪ diː 'diː] [eg] [ænd; ənd] ['saʊə(r)] [mɪlk] .
Cream **the** **shortening** **and** **sugar** **,** **add** **egg** **and** **sour** **milk** **.**
奶油 这 缩短 和 糖 , 添加 蛋 和 酸的 牛奶 .

将起酥油和糖搅打均匀，加入鸡蛋和酸奶。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɔːl] - [bræn] [ænd; ənd] [let] [səʊk] [ʌn'tɪl] [məʊst] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['mɔɪstʃə(r)] [ɪz] ['teɪkən] [ʌp] .
Add **ALL** **-** **BRAN** **and** **let** **soak** **until** **most** **of** **the** **moisture** **is** **taken** **up** **.**
添加 全部 - 麸 和 让 浸泡 直到 最多 的 这 水分 是 已采取 向上 .

加入全麦麸，浸泡至大部分水分被吸收。

[sɪft] ['flaʊə(r)] [wɪð] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] , ['səʊdə] [ænd; ənd] [sɔːlt] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [fɜːst] ['mɪkstʃə(r)] ,
Sift **flour** **with** **baking** **powder** **,** **soda** **and** **salt** **and** **add** **to** **first** **mixture** **,**
筛 面粉 和 烘烤 粉末 , 苏打 和 盐 和 添加 到 第一的 混合物 ,

将面粉、泡打粉、小苏打和盐一起过筛，加入到之前的混合物中。

['stɜːrɪŋ] ['əʊnli] [ʌn'tɪl] ['flaʊə(r)] [ˌdisə'piə] .
stirring only until flour disappears .
搅拌 仅有的 直到 面粉 消失 .

只需搅拌至面粉完全消失即可。

[fɪl] [griːzd] ['mʌfɪn] [tɪnz] [tuː] - [θɜːdz] [fʊl] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (400° [ef] .)
Fill greased muffin tins two - thirds full and bake in a moderate oven (400° F .)
充满 涂油 松饼 罐头 二 - 三分之一 满的 和 烤 在 一个 缓和 烤箱 (400° F .)
[fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
for 20 to 25 minutes .
为了 - 到 - 分钟 .

将抹了油的松饼模具填满三分之二，放入中等温度（400°F）的烤箱烘烤 20 至 25 分钟。

[jiːld] : [eit] [lɑːdʒ] [ɔː(r)] - [smɔːl] ['mʌfɪn] .
Yield : 8 large or 12 small muffins .
屈服 : 8 大的 或者 - 小的 松饼 .

产量：8 个大松饼或 12 个小松饼。

(['ɪləstreɪtɪd] [ɒn][peɪdʒ][ˌtuː'tuː]) -
(Illustrated on page 2) 234
(插图 在 页 2) -

（见第2页插图）234

[bə'nɑːnə] [ɔːl] - [bræn] [nʌt] [bred]
BANANA ALL - BRAN NUT BREAD
香蕉 全部 - 麸 坚果 面包

香蕉全麦坚果面包

¼ [kʌp] ['ʃɔːtnɪŋ]
¼ cup shortening
¼ 杯子 缩短

¼ 杯起酥油

½ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]
½ cup sugar
½ 杯子 糖

半杯糖

[wʌn] [eg] ([wel] ['biːt(ə)n])
1 egg (well beaten)
1 蛋 (出色地 被打败)

个鸡蛋（打散）

[wʌn] [kʌp] ['kɛlɔːgz] [ɔːl] - [bræn]
1 cup Kellogg's ALL - BRAN
1 杯子 家乐氏 全部 - 麸

1 杯家乐氏全麦麸皮

1½ [kʌps] ['flaʊə(r)]
1½ cups flour
1½ 杯子 面粉

1.5 杯面粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
2 teaspoons baking powder
2 茶匙 烘烤 粉末

2茶匙泡打粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['səʊdə]
½ teaspoon soda
½ 茶匙 苏打

半茶匙苏打水

½ [kʌp] [tʃɒpt] [nʌt] [miːts]
½ cup chopped nut meats
½ 杯子 切碎 坚果 肉类

半杯切碎的坚果仁

1½ [kʌps] [mæʃt] [bə'nɑːnəz]
1½ cups mashed bananas
1½ 杯子 捣碎 香蕉

1.5 杯香蕉泥

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['wɔːtə(r)]
2 tablespoons water
2 汤匙 水

2汤匙水

[wʌn] ['tiːspuːn] [və'nɪlə] ['ekstrækt; ɪk'stækt]
1 teaspoon vanilla extract
1 茶匙 香草 提炼

1茶匙香草精

[kriːm] ['ʃɔːtnɪŋ] [ænd; ənd]['ʃʊgə(r)] [wel] .
Cream shortening and sugar well .
奶油 缩短 和 糖 出色地 .

将奶油、起酥油和糖充分混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [eg] [ænd; ənd] [ɔːl] - [bræn] .
Add egg and ALL - BRAN .
添加 蛋 和 全部 - 麸 .

加入鸡蛋和全麦麸皮。

[sɪft]['flaʊə(r)] [wɪð] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] , [sɔːlt] , [ænd; ənd]['səʊdə] .
Sift flour with baking powder , salt , and soda .
筛 面粉 和 烘烤 粉末 , 盐 , 和 苏打 .

将面粉与泡打粉、盐和小苏打一起过筛。

[mɪks] [nʌts] [wɪð] ['flaʊə(r)][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] [ɔːl'tɜːnətli] [wɪð] [mæʃt] [bə'nɑːnəz][tuː; tə] [wɪtʃ] [ðə; ði]
Mix nuts with flour and add alternately with mashed bananas to which the
混合 坚果 和 面粉 和 添加 交替 和 捣碎 香蕉 到 哪个 这
['wɔːtə(r)][hæz; həz] [biːn] ['ædɪd] .
water has been added .
水 有 到过 额外 .

将坚果与面粉混合，然后与加水捣碎的香蕉交替加入。

[stɜː(r)][ɪn] [və'nɪlə] .
Stir in vanilla .
搅拌 在 香草 .

加入香草精。

[pɔː(r)]['ɪntuː] [griːzd] [ləʊf] [tɪn] .
Pour into greased loaf tin .
倒 进入 涂油 面包 锡 .

倒入抹了油的吐司模具中。

[let] [stænd] - ['mɪnɪts] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [wʌn]['aʊə(r)] .
Let stand 30 minutes and bake in a moderate oven (375° F .) one hour .
让 站立 - 分钟 和 烤 在 一个 缓和 烤箱 (375° F .) 一 小时 .

静置 30 分钟，然后在中等温度（375°F）的烤箱中烘烤 1 小时。

[let] [kuːl] [bɪˈfɔː(r)] [ˈkʌtɪŋ] .
Let cool before cutting .
让 凉爽的 前 切割 .

冷却后再切。

[jiːld] : [wʌn] [ləʊf] (8½ [baɪ] 4½ [ˈɪntʃɪz]) .
Yield : 1 loaf (8½ by 4½ inches) .
屈服 : 1 面包 (8½ 经过 4½ 英寸) .

产量：1 个面包（8½ 英寸 x 4½ 英寸）。

([ˈɪləstreɪtɪd] [ɒn] [peɪdʒ] [θriː]) [faɪv]
(Illustrated on page 3) 5
(插图 在 页 3) 5

（见第3页插图）5

[ɔːl] - [bræn] [rɪˈfrɪdʒəreɪtə(r)] [ˈdʒɪndʒə(r)] [snæps]
ALL - BRAN REFRIGERATOR GINGER SNAPS
全部 - 麸 冰箱 姜 快照

全麦冷藏姜饼

½ [kʌp] [ˈʃɔːtnɪŋ]
½ cup shortening
½ 杯子 缩短

半杯起酥油

½ [kʌp] [ˈʃʊgə(r)]
½ cup sugar
½ 杯子 糖

半杯糖

½ [kʌp] [məˈlæsɪz]
½ cup molasses
½ 杯子 糖蜜

半杯糖蜜

½ [kʌp] [ˈkɛlɔːgz] [ɔːl] - [bræn]
½ cup Kellogg's ALL - BRAN
½ 杯子 家乐氏 全部 - 麸

半杯家乐氏全麦麸皮

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [ˈflaʊə(r)]
2 cups flour
2 杯子 面粉

2杯面粉

1½ [ˈtiːspuːn] [ˈdʒɪndʒə(r)]
1½ teaspoons ginger
1½ 茶匙 姜

1.5茶匙姜

1½ [ˈtiːspuːn] [ˈsɪnəmən]
1½ teaspoons cinnamon
1½ 茶匙 肉桂

1½茶匙肉桂

1½ [ˈtiːspuːn] [ˈsəʊdə]
1½ teaspoons soda
1½ 茶匙 苏打

1.5茶匙苏打水

¼ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[kriːm] ['ʃɔːtnɪŋ] [ænd; ənd]['ʃʊgə(r)] .
Cream **shortening** **and** **sugar** **.**
奶油 缩短 和 糖 .

奶油、起酥油和糖。

[ˌeɪ diː 'diː] [mə'læsɪz] [ænd; ənd] [ɔːl] - [bræn] .
Add **molasses** **and** **ALL** **-** **BRAN** **.**
添加 糖蜜 和 全部 - 麸 .

加入糖蜜和全麦麸皮。

[biːt] ['θʌrəli] .
Beat **thoroughly** **.**
打 彻底 .

彻底搅拌。

[sɪft] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [kəm'baɪn] [wɪð] [kriːmd] ['mɪkstʃə(r)] .
Sift **dry** **ingredients** **and** **combine** **with** **creamed** **mixture** **.**
筛 干燥 原料 和 结合 和 奶油 混合物 .

将干性材料过筛，然后与奶油混合物混合。

[ʃeɪp] ['ɪntuː][ə; eɪ][rəʊl] [ə'baʊt] 1½ ['ɪntʃɪz] [ɪn][daɪ'æmɪtə(r)] .
Shape **into** **a** **roll** **about** **1½** **inches** **in** **diameter** **.**
形状 进入 一个 卷 关于 1½ 英寸 在 直径 .

将其揉成直径约 1½ 英寸的卷状。

[ræp] [ɪn] [wækst] ['peɪpə(r)][ænd; ənd][stɔː(r)][ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)][ʌn'tɪl] [fɜːm] .
Wrap **in** **waxed** **paper** **and** **store** **in** **refrigerator** **until** **firm** **.**
裹 在 打蜡 纸 和 店铺 在 冰箱 直到 公司 .

用蜡纸包裹，放入冰箱冷藏至变硬。

[slaɪs] ['veri] [θɪn] [ænd; ənd] [beɪk] [ɒn] [ʌn'griːst] ['kʊki] [ʃiːts] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət]
Slice **very** **thin** **and** **bake** **on** **ungreased** **cookie** **sheets** **about** **10** **minutes** **in** **a** **moderate**
片 非常 薄的 和 烤 在 未涂油的 曲奇饼 纸张 关于 - 分钟 在 一个 缓和
['ʌv(ə)n] (375° [ef] .)
oven **(** **375°** **F** **.** **)**
烤箱 (375° F .)

切成薄片，放在未涂油的烤盘上，放入中等温度（375°F）的烤箱烘烤约 10 分钟。

[jiːld] : - ['kʊkiz] . [sɪks]
Yield **:** **50** **cookies** **.** **6**
屈服 : - 曲奇饼 . 6

产量：50块饼干。6

[ə'sɔːtɪd] Cookies78
Assorted **Cookies78**
各种各样的 Cookies78

什锦饼干78

[ɔːl] - [bræn] [deɪt] [bɑːrz]
ALL **-** **BRAN** **DATE** **BARS**
全部 - 麸 日期 酒吧

全品牌日期棒

[θriː] [egz]
3 **eggs**
3 鸡蛋

3个鸡蛋

1½ [kʌps] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]
1½ **cups** **brown** **sugar**
1½ 杯子 棕色的 糖

1.5 杯红糖

¾ [kʌp] ['flaʊə(r)]
¾ cup flour
¾ 杯子 面粉

¾ 杯面粉

¾ ['paʊdə(r)]
¾ powder
¾ 粉末

¾ 粉末

½ [kʌp] ['kɛlɔ:gz] [ɔ:l] - [bræn]
½ cup Kellogg's ALL - BRAN
½ 杯子 家乐氏 全部 - 麸

半杯家乐氏全麦麸皮

[wʌn] [kʌp] [nʌt] [mi:ts] ([tʃɒpt])
1 cup nut meats (chopped)
1 杯子 坚果 肉类 (切碎)

杯坚果仁（切碎）

½ [kʌp] [deɪts] ([kʌt] [faɪn])
½ cup dates (cut fine)
½ 杯子 日期 (切 美好的)

半杯枣（切碎）

[bi:t] [ðə; ði] [egz] [ʌn'tɪl] [laɪt] , [ˌeɪ di: 'di:] [ðə; ði] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] [bi:t] [wel] .
Beat the eggs until light , add the sugar and beat well .
打 这 鸡蛋 直到 光 , 添加 这 糖 和 打 出色地 .

将鸡蛋打发至蓬松，加入糖并搅拌均匀。

[ˌeɪ di: 'di:] [ðə; ði] ['flaʊə(r)] ['sɪftɪd] [wɪð] [ðə; ði] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] .
Add the flour sifted with the baking powder .
添加 这 面粉 筛过的 和 这 烘烤 粉末 .

加入过筛后的面粉和泡打粉。

[ˌeɪ di: 'di:] [ɔ:l] - [bræn] , [nʌts] [ænd; ənd] [deɪts] .
Add ALL - BRAN , nuts and dates .
添加 全部 - 麸 , 坚果 和 日期 .

加入全麦麸皮、坚果和枣。

[spred] [ðə; ði] ['mɪkstʃə(r)] [ɪn] [ə; eɪ] ['leɪə(r)] [wʌn] - [hɑ:f] [ɪntʃ] [θɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [gri:zd] ['ʃæləʊ] [pæn] .
Spread the mixture in a layer one - half inch thick in a greased shallow pan .
传播 这 混合物 在 一个 层 一 - 一半 英寸 厚的 在 一个 涂油 浅的 平底锅 .

将混合物均匀铺在抹了油的浅盘中，厚度约为半英寸。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [fɔ:(r); fə(r)] [ə'baʊt] - - - ['mɪnɪts] .
Bake in a moderate oven (375° F .) for about 20 - 30 minutes .
烤 在 一个 缓和 烤箱 (375° F .) 为了 关于 - - - 分钟 .

在中等温度（375°F）的烤箱中烘烤约20-30分钟。

[rɪ'mu:v] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['ʌv(ə)n] [ænd; ənd] [waɪl] [wɔ:m] , [kʌt] ['ɪntu:] [sk'weəz] [ɔ:(r)] [bɑ:rz] .
Remove from the oven and while warm , cut into squares or bars .
消除 从 这 烤箱 和 尽管 温暖的 , 切 进入 正方形 或者 酒吧 .

从烤箱中取出，趁热切成方块或条状。

[rəʊl] [ðə; ði] ['pi:sɪz] [ɪn] ['paʊdəd] ['ʃʊgə(r)] [ɔ:(r)] [sɜ:v] [æz; əz] [ə; eɪ] ['pʊdɪŋ] [wɪð] [wɪpt] [kri:m] .
Roll the pieces in powdered sugar or serve as a pudding with whipped cream .
卷 这 件 在 粉末状 糖 或者 服务 作为 一个 布丁 和 鞭打 奶油 .

将饼干块裹上糖粉，或者配上鲜奶油做成布丁食用。

[ji:ld] : - [bɑ:rz] — [wʌn] [ɪntʃ] [baɪ] [θri:] ['ɪntʃɪz] .
Yield : 24 bars — 1 inch by 3 inches .
屈服 : - 酒吧 — 1 英寸 经过 3 英寸 .

产量：24 条，每条 1 英寸 x 3 英寸。

(['ɪləstreɪtɪd] [ɒn][peɪdʒ]['sɛvən]) [naɪn]
(Illustrated on page 7) 9
(插图 在 页 7) 9

（见第7页插图）9

[ɔːl] - [bræn] [braʊn] [bred]
ALL - BRAN BROWN BREAD
全部 - 麸 棕色的 面包

全麦黑面包

[wʌn][kʌp] ['kɛlɔːgz] [ɔːl] - [bræn]
1 cup Kellogg's ALL - BRAN
1 杯子 家乐氏 全部 - 麸

杯家乐氏全麦麸皮

[wʌn][kʌp]['saʊə(r)][mɪlk]
1 cup sour milk
1 杯子 酸的 牛奶

杯酸奶

½ [kʌp]['reɪzɪnz]
½ cup raisins
½ 杯子 葡萄干

半杯葡萄干

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mə'læsɪz]
1 tablespoon molasses
1 汤匙 糖蜜

1汤匙糖蜜

½ [kʌp]['ʃʊgə(r)]
½ cup sugar
½ 杯子 糖

半杯糖

[wʌn][kʌp]['flaʊə(r)]
1 cup flour
1 杯子 面粉

杯面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] ['səʊdə]
1 teaspoon soda
1 茶匙 苏打

1茶匙苏打水

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[mɪks][tə'geðə(r)][ðə; ði] [ɔːl] - [bræn] , ['saʊə(r)][mɪlk] , [ænd; ənd]['reɪzɪnz] , [ðen] [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] [mə'læsɪz]
Mix together the ALL - BRAN , sour milk , and raisins , then add the molasses
混合 一起 这 全部 - 麸 , 酸的 牛奶 , 和 葡萄干 , 然后 添加 这 糖蜜
, ['ʃʊgə(r)] ,
, sugar ,
, 糖 ,

将全麦麸、酸奶和葡萄干混合在一起，然后加入糖蜜和白砂糖。

[ænd; ənd]['flaʊə(r)] [wɪtʃ] [hæz; həz] [biːn] ['sɪftɪd] [wɪð] [ðə; ði]['səʊdə][ænd; ənd][sɔːlt] .
and flour which has been sifted with the soda and salt .
和 面粉 哪个 有 到过 筛过的 和 这 苏打 和 盐 .

以及用小苏打和盐过筛的面粉。

[pʊt][ðə; ði]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː][ə; eɪ] [griːzd] [kæn; kən] , ['kʌvə(r)] ['taɪtli] , [ænd; ənd] [stiːm] [fɔː(r); fə(r)] [θriː]
Put **the** **mixture** **into** **a** **greased** **can** **,** **cover** **tightly** **,** **and** **steam** **for** **three**
放 这 混合物 进入 一个 涂油 能 , 覆盖 紧紧 , 和 蒸汽 为了 三
['aʊəz] .
hours **.**
小时 .

将混合物放入抹了油的罐子中，盖紧盖子，蒸三个小时。

(['ɪləstreɪtɪd] [ɒn][peɪdʒ] -) -
(Illustrated on page 10) 101112
(插图 在 页 -) -

（见第10页插图）101112

[ɔːl] - [bræn] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] [rəʊlz]
ALL - BRAN REFRIGERATOR ROLLS
全部 - 麸 冰箱 卷

全麦冰箱卷

[wʌn][kʌp] ['ʃɔːtnɪŋ]
1 cup shortening
1 杯子 缩短

杯起酥油

[wʌn][kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]
1 cup boiling water
1 杯子 沸腾 水

杯沸水

¾ [kʌp]['ʃʊgə(r)]
¾ cup sugar
¾ 杯子 糖

¾ 杯糖

[wʌn][kʌp] ['kɛlɔːgz] [ɔːl] - [bræn]
1 cup Kellogg's ALL - BRAN
1 杯子 家乐氏 全部 - 麸

杯家乐氏全麦麸皮

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ teaspoons salt
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

[ˌtuː'tuː] [egz] ([wel] ['biːt(ə)n])
2 eggs (well beaten)
2 鸡蛋 (出色地 被打败)

个鸡蛋（充分打散）

[ˌtuː'tuː] [kəm'prest] [jiːst] [keɪks]
2 compressed yeast cakes
2 压缩 酵母 蛋糕

2块压缩酵母饼

[wʌn][kʌp] [ˌluːk'wɔːm] ['wɔːtə(r)]
1 cup lukewarm water
1 杯子 温 水

杯温水

[sɪks][kʌps]['flaʊə(r)][ɔː(r)][mɔː(r)] (['sɪftɪd] [bɪ'fɔː(r)] ['meʒərɪŋ])
6 cups flour or more (sifted before measuring)
6 杯子 面粉 或者 更多的 (筛过的 前 测量)

杯或更多面粉（过筛后再量取）

[mɪks] ['ʃɔːtnɪŋ] , ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] , ['ʃʊgə(r)] , [ɔːl] - [bræn] [ænd; ənd][sɔːlt] , ['stɜːrɪŋ] [ʌn'tɪl] ['ʃɔːtnɪŋ]

Mix	**shortening**	**,**	**boiling**	**water**	**,**	**sugar**	**,**	**ALL**	**-**	**BRAN**	**and**	**salt**	**,**	**stirring**	**until**	**shortening**
混合	缩短	,	沸腾	水	,	糖	,	全部	-	麸	和	盐	,	搅拌	直到	缩短

[ɪz] ['meltɪd] .

is	**melted**	**.**
是	融化	.

将起酥油、沸水、糖、全麦麸皮和盐混合，搅拌至起酥油融化。

[let] [stænd] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] [ɪz] [ˌluːk'wɔːm] .

Let	**stand**	**until**	**mixture**	**is**	**lukewarm**	**.**
让	站立	直到	混合物	是	温	.

静置至混合物温热。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] [ænd; ənd] [jiːst] [keɪks] ['sɔfənd] [ɪn] [ˌluːk'wɔːm] ['wɔːtə(r)] .

Add	**eggs**	**and**	**yeast**	**cakes**	**softened**	**in**	**lukewarm**	**water**	**.**
添加	鸡蛋	和	酵母	蛋糕	软化	在	温	水	.

加入鸡蛋和用温水软化的酵母块。

[ˌeɪ diː 'diː]['flaʊə(r)] .

Add	**flour**	**.**
添加	面粉	.

加入面粉。

[biːt] ['θʌrəli] .

Beat	**thoroughly**	**.**
打	彻底	.

彻底搅拌。

['kʌvə(r)] [bəʊl] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)]['əʊvə(r)] [naɪt] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] ['redi] [tuː; tə][juːz] .

Cover	**bowl**	**and**	**place**	**in**	**refrigerator**	**over**	**night**	**or**	**until**	**ready**	**to**	**use**	**.**
覆盖	碗	和	地方	在	冰箱	超过	夜晚	或者	直到	准备好	到	使用	.

盖上碗，放入冰箱冷藏过夜或直至准备使用。

[fɔːm] [bɔːlz] [ɒv; əv][ðə; ði] [dəʊ] [tuː; tə] [fɪl] ['mʌfɪn] [tɪnz] [ə'baʊt] [hɑːf] [fʊl] .

Form	**balls**	**of**	**the**	**dough**	**to**	**fill**	**muffin**	**tins**	**about**	**half**	**full**	**.**
形式	球	的	这	面团	到	充满	松饼	罐头	关于	一半	满的	.

将面团揉成球状，放入松饼模具中，约装至一半满。

[let] [raɪz] [tuː] ['aʊəz] .

Let	**rise**	**two**	**hours**	**.**
让	上升	二	小时	.

静置发酵两小时。

[beɪk] [ɪn][hɒt]['ʌv(ə)n] (450° [ef] .) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**hot**	**oven**	**(**	**450°**	**F**	**.**	**)**	**about**	**20**	**minutes**	**.**
烤	在	热的	烤箱	(	450°	F	.	)	关于	-	分钟	.

在高温烤箱（450°F）中烘烤约20分钟。

[jiːld] : 3½ ['dʌz(ə)n] [smɔːl] [rəʊlz] .

Yield	**:**	**3½**	**dozen**	**small**	**rolls**	**.**
屈服	:	3½	打	小的	卷	.

产量：3.5 打小面包卷。

[nəʊt] : [dəʊ] [kæn; kən][biː; bi] [meɪd] ['ɪntuː]['pɑːkə(r)] [haʊs] [rəʊlz] [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Note	**:**	**Dough**	**can**	**be**	**made**	**into**	**Parker**	**House**	**Rolls**	**if**	**desired**	**.**
笔记	:	面团	能	是	制成	进入	帕克	房子	卷	如果	想要的	.

注：如果需要，面团可以做成帕克豪斯餐包。

(['ɪləstreɪtɪd] [ɒn][peɪdʒ] -) -

(	**Illustrated**	**on**	**page**	**11**	**)**	**13**
(	插图	在	页	-	)	-

（见第11页插图）13

[best] [fɔː(r); fə(r)] ['mɪksɪŋ]
BEST **FOR** **MIXING**
最好的 为了 混合

最适合混合

[ðə; ðɪ] [raɪt] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)][səʊ][ɪm'pɔːt(ə)nt][ɪn] ['kiːpɪŋ] [ʌp]['fæməli] ['fɪtnəs] .
The **right** **foods** **are** **so** **important** **in** **keeping** **up** **family** **fitness** **.**
这 正确的 食物 是 所以 重要的 在 保持 向上 家庭 健康 .

正确的饮食对于保持家庭成员的健康至关重要。

[ænd; ənd][ðə; ðɪ] [rɪˌspɒnsə'bɪlətɪ] [ɪz] ['lɑːdʒli] [jɔːz] .
And **the** **responsibility** **is** **largely** **yours** **.**
和 这 责任 是 很大程度上 你的 .

而这主要责任在你。

[kən'vɜːt] ['maɪnəs] [miːlz] ['ɪntuː] [kəm'pliːt] [miːlz] [baɪ]['mɪksɪŋ] [ɔːl] - [bræn] [wɪð] ['ʌðə(r)]['sɪərɪəls] ,
Convert **minus** **meals** **into** **complete** **meals** **by** **mixing** **ALL** **-** **BRAN** **with** **other** **cereals** **,**
转变 减 餐 进入 完全的 餐 经过 混合 全部 - 麸 和 其他 谷物 ,

将全麦麸皮与其他谷物混合，即可将低脂餐变成高脂餐。

[ænd; ənd] [wɪð] ['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] [ɪn] ['meɪkɪŋ] [bredz] , ['wɔfəlz] [ænd; ənd] ['kʊkiz] .
and **with** **other** **ingredients** **in** **making** **breads** **,** **waffles** **and** **cookies** **.**
和 和 其他 原料 在 制作 面包 , 华夫饼 和 曲奇饼 .

还可以与其他配料一起用于制作面包、华夫饼和饼干。

[ɔːl] - [bræn] ['wɔfəlz] [suː'priːm; sjuː'priːm]
ALL **-** **BRAN** **WAFFLES** **SUPREME**
全部 - 麸 华夫饼 最高

全麦华夫饼至尊

[ˌtuː'tuː] [egz] (['sepəreɪtɪd])
2 **eggs** **(** **separated** **)**
2 鸡蛋 (分开)

个鸡蛋（蛋黄和蛋白分开）

1½ [kʌps] [swiːt] [mɪlk]
1½ **cups** **sweet** **milk**
1½ 杯子 甜的 牛奶

1.5 杯甜牛奶

¾ [kʌp] ['kɛlɔːgz] [ɔːl] - [bræn]
¾ **cup** **Kellogg's** **ALL** **-** **BRAN**
¾ 杯子 家乐氏 全部 - 麸

¾ 杯家乐氏全麦麸皮

1½ [kʌps] ['flaʊə(r)]
1½ **cups** **flour**
1½ 杯子 面粉

1.5 杯面粉

[fɔːr] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
4 **teaspoons** **baking** **powder**
4 茶匙 烘烤 粉末

4茶匙泡打粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]
2 **tablespoons** **sugar**
2 汤匙 糖

2汤匙糖

½ [kʌp] ['meltɪd] ['bʌtə(r)]
½ cup melted butter
½ 杯子 融化 黄油

半杯融化的黄油

[biːt] [eg] [jəʊk] ['slaɪtli] , [ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] [ænd; ənd] [ɔːl] - [bræn] [ænd; ənd] [let] [səʊk] [waɪl] ['sɪftɪŋ]
Beat egg yolks slightly , add milk and ALL - BRAN and let soak while sifting
打 蛋 蛋黄 轻微地 , 添加 牛奶 和 全部 - 麸 和 让 浸泡 尽管 筛分
[draɪ] [ɪn'griːdiənts] .
dry ingredients .
干燥 原料 .

将蛋黄稍微打散，加入牛奶和全麦麸皮，浸泡片刻，同时筛入干性材料。

[stɜː(r)] ['sɪftɪd] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['lɪkwɪd] ['mɪkstʃə(r)] ;
Stir sifted dry ingredients into the liquid mixture ;
搅拌 筛过的 干燥 原料 进入 这 液体 混合物 ;

将过筛后的干料拌入液体混合物中；

[ˌeɪ diː 'diː] ['meltɪd] ['bʌtə(r)] [ænd; ənd] [fəʊld] [ɪn] ['stɪfli] ['biːt(ə)n] [eg] ['waɪts] .
add melted butter and fold in stiffly beaten egg whites .
添加 融化 黄油 和 折叠 在 僵硬地 被打败 蛋 白人 .

加入融化的黄油，然后拌入打发至硬性发泡的蛋白。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [hɒt] ['wɒfl] ['aɪən] [ʌn'tɪl] [nəʊ] [stiːm] [ɪz] ['vɪzəb(ə)l] .
Bake in a hot waffle iron until no steam is visible .
烤 在 一个 热的 胡扯 铁 直到 不 蒸汽 是 可见的 .

用高温华夫饼机烘烤，直到看不到蒸汽为止。

[jiːld] : [sɪks] ['wɔfəlz] , ['sɛvən] ['ɪntʃɪz] [ɪn] [daɪ'æmɪtə(r)] . -
Yield : 6 waffles , 7 inches in diameter . 14
屈服 : 6 华夫饼 , 7 英寸 在 直径 . -

产量：6个华夫饼，直径7英寸。

[ɔːl] - [bræn] Waffle15
All - Bran Waffle15
全部 - 麸 Waffle15

全麦麸华夫饼15

['kɛlɔːgz] [kɔːn] [fleɪks] [wɪð] [ɔːl] - Bran16
Kellogg's Corn Flakes with All - Bran16
家乐氏 玉米 薄片 和 全部 - Bran16

家乐氏全麦玉米片16

[best] [æz; əz] [ə; eɪ] ['sɪəriəl]
BEST AS A CEREAL
最好的 作为 一个 谷物

最适合作为麦片食用

[ðə; ði] “ [bʌlk] ” ['kɒntent] [ɒv; əv] ['kɛlɔːgz] [ɔːl] - [bræn] [ɪz] ['haɪə(r)] [ðæn; ðən] [ðæt] [ɒv; əv] ['eni] ['ʌðə(r)]
The “ bulk ” content of Kellogg's All - Bran is higher than that of any other
这 “ 大部分 ” 内容 的 家乐氏 全部 - 麸 是 更高 比 那 的 任何 其他
['kɒmən] [fuːd] .
common food .
常见的 食物 .

家乐氏全麦麸皮的“体积”含量高于任何其他常见食品。

[ˌaɪ 'tiː] ['defɪnətli] [kə'rekts] [ðə; ði] “ [bʌlk] - ['maɪnəs] ” [miːl] — [ðə; ði] [məʊst] ['friːkwənt] [kɔːz] [ɒv; əv]
It definitely corrects the “ bulk - minus ” meal — the most frequent cause of
它 确实 更正 这 “ 大部分 - 减 ” 一顿饭 — 这 最多 频繁 原因 的
[ˌkɒnstɪ'peɪʃn] .
constipation .
便秘 .

它确实能纠正“膳食纤维不足”的饮食习惯——这是便秘最常见的原因。

[wen] ['kɒmən] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] [djuː] [tuː; tə] “ [bʌlk] - ['maɪnəs] ” [miːlz] [dʌz] [ə'kɜː(r)] ,

When	common	constipation	due	to	“	bulk	-	minus	”	meals	does	occur	,
什么时候	常见的	便秘	到期的	到	“	大部分	-	减	”	餐	做	发生	,

当因食用“膳食纤维含量低”的食物而导致常见便秘时，

[jɔː(r); jə(r)]['fæməli] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [fiːl] ['ʌndə(r)][pɑː(r)] — [nɒt][ɪg'zæktli] [sɪk] , [bʌt; bət] ['sɜːt(ə)nli] [nɒt] [wel]

your	family	begins	to	feel	under	par	—	not	exactly	sick	,	but	certainly	not	well
你的	家庭	开始	到	感觉	在下面	帕	—	不是	确切地	生病的	,	但	当然	不是	出色地

.

:

.

你的家人开始感觉身体不适——虽然不至于生病，但肯定也不健康。

[ə'vɔɪd] [ðɪs] [kən'dɪʃn] [baɪ] ['sɜːvɪŋ] [ɔːl] - [bræn] ['regjələli] [fɔː(r); fə(r)][ˌregju'lærəti] .

Avoid	this	condition	by	serving	All	-	Bran	regularly	for	regularity	.
避免	这	状况	经过	服务	全部	-	麸	经常	为了	规律性	.

经常食用全麦燕麦片有助于规律排便，从而避免出现这种情况。

[traɪ][ɔːl] - [bræn][æz; əz][ə; eɪ]['sɪəriəl] [wɪð] [mɪlk][ɔː(r)] [kriːm] — [tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['deɪli] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ]

Try	All	-	Bran	as	a	cereal	with	milk	or	cream	—	two	tablespoons	daily	will	give	you
尝试	全部	-	麸	作为	一个	谷物	和	牛奶	或者	奶油	—	二	汤匙	日常的	将要	给	你

[ðə; ði] “ [bʌlk] - [plʌs] ” [miːlz] [səʊ] ['nesəsəri] [ɪn][ðə; ði] [wel] - ['bælənst] ['daɪət] .

the	“	bulk	-	plus	”	meals	so	necessary	in	the	well	-	balanced	diet	.
这	“	大部分	-	加	”	餐	所以	必要的	在	这	出色地	-	均衡	饮食	.

试试将全麦麸皮与牛奶或奶油一起作为谷物食用——每天两汤匙，就能为您提供均衡饮食中必不可少的“饱腹感”膳食。

[ɪn] ['krɒnɪk] [keɪsɪz] , [wɪð] [iːtʃ] [miːl] .

In	chronic	cases	,	with	each	meal	.
在	慢性的	案例	,	和	每个	一顿饭	.

慢性病例中，每餐都要服用。

[ɔːl] - [bræn][ɪz] [mʌtʃ] [mɔː(r)] [ɪ'fektɪv] [ðæn; ðən][pɑːt] - [bræn] ['prɒdʌkts] .

All	-	Bran	is	much	more	effective	than	part	-	bran	products	.
全部	-	麸	是	很多	更多的	有效的	比	部分	-	麸	产品	.

全麸皮产品比部分麸皮产品效果好得多。

[səʊld][baɪ][ɔːl]['grəusəz] .

Sold	by	all	grocers	.
卖	经过	全部	杂货商	.

各大杂货店均有售。

[meɪd] [baɪ] ['kelɒg] [ɪn]['bæt(ə)l] [kriːk] , ['mɪʃɪgən] . -

Made	by	Kellogg	in	Battle	Creek	,	Michigan	.	17
制成	经过	家乐氏	在	战斗	溪	,	密歇根州	.	-

由家乐氏公司在密歇根州巴特尔克里克生产。17

[fɔː(r); fə(r)] ['sʌni] ['lɪvɪŋ] , [tʃuːz] ['eni] [ɒv; əv] [ðiːz] [dɪ'laɪtf(ə)l] [weɪz] [tuː; tə] [juːz] ['kɛlɔːgz] [ɔːl] -

For	Sunny	Living	,	Choose	Any	of	These	Delightful	Ways	to	Use	Kellogg's	ALL	-
为了	阳光明媚	活的	,	选择	任何	的	这些	愉快	方式	到	使用	家乐氏	全部	-

[bræn]

BRAN
麸

想要享受阳光生活？不妨试试以下这些使用家乐氏全麦麸皮的妙招。

[ɪn] ['mʌfɪn] , [bredz] [ɔː(r)] ['kʊkiz]

In	muffins	,	breads	or	cookies
在	松饼	,	面包	或者	曲奇饼

在松饼、面包或饼干中

[æz; əz][ə; eɪ]['sɪəriəl] [wɪð] [mɪlk][ɔː(r)] [kriːm]

As	a	cereal	with	milk	or	cream
作为	一个	谷物	和	牛奶	或者	奶油

可以加牛奶或奶油一起食用，作为谷物食品。

[ɪn] ['wɔfəlz] , [wɪð] ['ʌðə(r)]['sɪərɪəls] , [ɔː(r)][ɪn]['sælədz]
In waffles , with other cereals , or in salads
在 华夫饼 , 和 其他 谷物 , 或者 在 沙拉

可以加在华夫饼里，和其他谷物一起吃，或者拌在沙拉里。

[nəʊ] . - ['prɪntɪd] [ɪn][juː] . [es] . [ə; eɪ] .
No . 514 Printed in U . S . A .
不 . - 打印 在 U . S . 一个 .

第514号 美国印刷

[-] [nəʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] .
Silently corrected a few typos .
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['iːbuk] [ɪz]['pʌblɪk] -
Retained publication information from the printed edition : this eBook is public -
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[də'meɪn] [ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .
domain in the country of publication .
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst] ['vɜːʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [diː'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .
In the text versions only , text in italics is delimited by _ underscores _ .
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

[tʃeɪndʒd] [peɪdʒ] ['refərənsɪz] [tuː; tə][peɪdʒ] ['nʌmbəz] ['rɑːðə(r)][ðæn; ðən] [raɪt] / [left] / [rɪ'vɜːs] [peɪdʒ] .
Changed page references to page numbers rather than right / left / reverse page .
已更改 页 参考 到 页 数字 相当 比 正确的 / 左边 / 撤销 页 .

将页码引用从右/左/后页改为页码。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神